

学校給食 埼玉



青空給食 上尾市立西小学校

編集・発行

〒364-0011 北本市朝日2丁目288番地

(財)埼玉県学校給食会

TEL 048-592-2115

FAX 048-592-2496

<http://www.saigaku.or.jp>



関係者に御回覧ください

アイディアメニュー	8
食材紹介	8
Q & A	7
食卓談話	7
食品豆知識	6
栄養士の四季	6
味だより	5
アンテナ	5
たのしい給食	4
給食主任の眼	4
給食会行事	3
県保健体育課から	3
巻頭言	2

目次

学校給食の思い出



市民ランナー
春日部高校定時制主事
川内 優輝

られると、必ず全てに目を通して、好きなメニューや変わったメニューを見つけると、その日が来るのを数日前から楽しみにしていました。

給食好きが高じて小学校の委員会活動では給食委員が多かったほどです。

現在、私は春日部高校定時制事務室に勤めております。その傍ら小学生の頃から始めた陸上にも取り組んでいます。昨年は東京マラソンで自己ベストの二時間八分三十七秒という記録を出すことができ、韓国で行われた世界陸上競技選手権大会にも出場することができました。

仕事をしながらレースに参加するため、普段は、午前中にトレーニングを行い午後から夜にかけて勤務し、仕事が休みである土曜日に長い距離を走るトレーニングを継続して行っています。

このような毎日を送るために、食生活が担う役割は大変重要なものだと思います。しかし、残念ながら私には、時間や手間をかけ栄養バランスを考えた献立をたてたり、食事を作ったりする知識や時間がありません。

こうした今の私の食生活を支えてくれているのが給食です。

小学生の頃から給食は大好きでした。毎日温かく美味しい給食を楽しみにしていたのを覚えています。もちろん、おかわりの常連であったことは言うまでもありません。

好きなメニューが出る日は授業中からワクワクして給食の時間を心待ちにしていたものでした。また、毎月献立表が配

が運動したためか、中学一年生の時に一四六cmだった身長は卒業までに二〇cm以上伸び、一年生の時に出場した県大会一五〇〇m第一組では最下位でしたが、三年生の時には三〇〇〇mで決勝まで進むことができました。

給食大好き人間の私にとっては、中学校卒業により給食が食べられなくなってしまうことが非常に残念でなりません。将来、教員になるつもりはありませんでしたが、「また給食を食べたい」という願望はあっても、「二度と給食を食べる機会はないだろう」と思っていました。

しかし、人生はわからないものです。社会人になってから、この願望が叶うこととなりました。埼玉県庁に入庁し春日部高校定時制に配属、給食と奇跡的な再会を果たしたのです。予期せぬ給食との再会でした。もしかしたら、心の奥底にあった給食への強い願望が運命を引き寄せてくれたのかもしれない。

予期せぬ給食との再会により、中学校卒業以来、実に七年ぶりに給食を食べられることとなったわけですが、改めて小学生の頃とは違った給食の良さを実感しています。

例えば栄養バランスについてです。自分で食事を取る時は、ついつい好きなものばかり選んでしまっていて、相当に意識をしないとバランス良く栄養を取ることができません。しかし、給食は栄養バランスがしっかり計算されていますので、用意された献立を食べるだけで特に意識することなく十分な栄養を取ることができます。また、様々な料理を食べられるという点でも魅力的です。食べたことのない料理や少し苦手な食材を使った料理など、自分では食べることを躊躇するような料理も出てきます。過去を思い返してみると、給食で初めて食べた料理も数多くありましたし、給食で食べることによりのおいしさに気付き、好き嫌いを克服したこともあります。

奇跡的な給食との再会は、小中学生の頃と同じように、自分自身を成長させ競技力も向上させてくれるように思います。実際、社会人になって給食と再会してから身長が三cmも伸びました。

給食は、成長期にある子どもたちの体の成長はもちろんのこと、友人と楽しく食事を取ることで豊かな心の成長にも大きく貢献していると思います。

ぜひ、今後も未来ある子どもたちの「心や体の成長」を支えていって欲しいと思います。

そしてそれ以上に、多くの子どもたちにとって「大好きな時間」であり続けて欲しいと思っています。

表紙写真解説

青空給食

上尾市立西小学校
教諭 小泉 亜弓

本校は、十五クラス、児童四五八名の学校です。六年生がグループのリーダーとなっており、下級生の面倒を見ながら異学年交流を深める縦割り班活動が盛んです。運動会はもちろん、遊びや掃除などに取り入れています。

その一環で、毎年秋には、「青空給食」を行っています。穏やかな秋空の下、給食を弁当箱に入れ、校庭に出て班ごとに会食しました。

「外で食べるとおいしいね。」「遠足みたい。」「六年生に片付けを手伝ってもらったよ。」など、給食の楽しさをまた一つ見つけたようです。

給食を食べ終わった後は、班ごとに元気に遊びました。校庭いっぱいには笑顔があふれていました。

県保健体育課から

食育の推進

栄養教諭は、学校教育法及び学校給食法の改正により、新しく設けられた職で、現在までに百四十名配置されています。(表Ⅰ)

表Ⅰ【栄養教諭の採用者数】

年度	18	19	20	21	22	23	合計
栄養教諭の採用者数	5	5	5	50	50	25	140
採用者の内訳							
小学校(単独)	4	2	3	23	21	15	68
中学校(単独)	1	0	0	4	4	1	10
特別支援学校	0	0	0	1市立	0	0	1市立
共同調理場	0	3	2	22	25	9	61

栄養教諭は、学校教育法により、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」と明記され、学校給食法第十条にも栄養教諭による食に関する指導について規定されています。配置校では、栄養教諭を中核としつつ、全教職員連携のもとに食育を推進しております。学校全体で取り組む「食に関する指導」全体計画は、新学習指導要領のもと、全ての学校で作成するようお願いいたします。(表Ⅱ)

また、県教育委員会では、本年度新たに食に関する指導の一つとして

栄養教諭(さいたま市を除く)の方々に御協力いただき、「誰でも作れる朝ごはんメニュー集」を作成、配布し、ホームページにも掲載いたしました。授業等での積極的な活用をお願いいたします。

今後とも、児童生徒の望ましい食習慣の形成のため、学校における食育を一層推進してまいります。

表Ⅱ【食に関する指導全体計画作成状況】

年度対象	18年度	19年度	20年度	21年度	22年度
小学校	30.8%	49.9%	71.4%	80.9%	85.7%
中学校	16.6%	33.1%	56.5%	74.1%	81.4%



食に関する指導資料
誰でもつくれる朝ごはんメニュー集

給食会行事

学校給食調理コンクールを開催

今年度の学校給食調理コンクールには、課題献立二十一点、自由献立十八点、合計三十九点の応募がありました。

課題献立部門は昨年度に引き続き、「①県内の地場産農畜産物を取り入れた献立、②ごはんを中心とした主食、主菜、副菜の献立」としましたので、カリカリじゃこの「しゃくし菜」パスタ、恵みの食材を使った「すいとん」など、地場産物を多く取り入れ、創意・工夫された作品が寄せられました。



平成23年度学校給食調理コンクール受賞チーム一覧表
(課題献立部門)

平成23年7月26日

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	草加市立谷塚中学校 チーム
埼玉県学校給食会会長賞	所沢市立北小学校 チーム
埼玉県米消費拡大推進連絡協議会会長賞	北本市立東小学校 チーム
埼玉県学校給食センター研究協議会会長賞	所沢市立和田小学校 チーム
協賛団体賞	春日部市学校給食栄養士研究会 チーム 久喜市教育委員会 チーム

(自由献立部門)

賞	チーム名
埼玉県教育委員会教育長賞	宮代町教育委員会 チーム
埼玉県学校給食研究会会長賞	鴻巣市立田間宮小学校 チーム
埼玉県学校栄養士研究会会長賞	埼玉県立越谷特別支援学校 チーム
埼玉県学校給食牛乳協議会会長賞	草加市立小山小学校 チーム
協賛団体賞	志木市立志木小学校 チーム 上尾市立大谷小学校 チーム

*表彰は、11月15日(火)彩の国学校給食研究大会において行われました。

審査は、七月六日の第一次審査会(書類審査)を経て、七月二十六日、学校給食会の調理実習室で第二次審査会(調理実技審査)が行われました。

各賞は、各審査員の採点の合計で決まりますが、各審査員からは出品されたいずれの作品もすばらしい内容で、甲乙付けがたいとの講評をいただきました。

給食主任の眼

笑顔いっぱい 交流給食

鴻巣市立大芦小学校

給食主任 上岡 幸子

本校は、昨年度、創立三十周年を迎えました。校舎からは、荒川や水管橋、遠く富士山を眺めることができ、自然豊かな環境の中で、地域の方々に温かく見守られながら、子どもたちは元気いっぱい過ごしています。

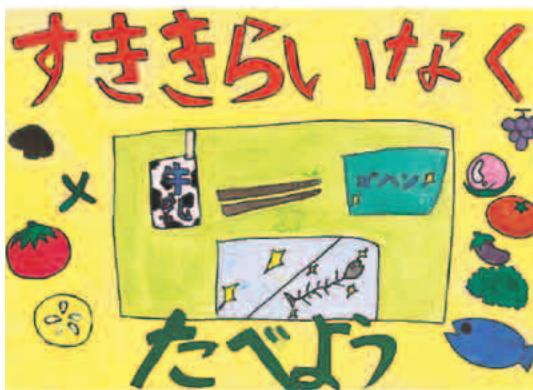
本校は、全校七学級と特別支援学級一学級から編制されている小規模校です。縦割り班での活動も盛んなため、どの子どもたちも学年を問わず、すぐに仲良くなります。

毎年、一学期には入学・進級を祝う「入学・進級おめでとう給食」、二学期には低学年・中学年・高学年ごとに交流を図る「なかよし給食」、三学期にはお世話になった六年生の卒業を祝う「卒業おめでとう給食」と題し、交流給食を行っています。

また、担任の先生方をはじめ、校長先生や教頭先生、担任外の先生方だけでなく学校で勤務してくださっている職員の方々みなさんを招待して、楽しい時間を子どもたちと共有しています。「卒業おめでとう給食」

では、六年生に感謝の気持ちとお祝いの気持ちを伝えようと、どの学年も工夫を凝らし、給食後には歌を歌ったり、出し物を披露したりしています。

こうして、異学年と給食を通して交流を図ることで、同じテーブルで顔を合わせながら食事をする喜びや楽しさ、「お兄さんみたいに、僕もお代わりするぞ。」という食に対する意欲をもつことができている。今後も、食を通して子どもたちの笑顔あふれる学校づくりに努めていければと思います。



神川町立青柳小学校 4年 ほりぐち じゅら 堀口 樹良



神川町立青柳小学校 1年 あおき みく 青木 未来



神川町立渡瀬小学校 5年 ふくしま るな 福島 瑠奈



神川町立渡瀬小学校 5年 なみき 奨 並木 奨

たのしい給食

アンケート

震災と三陸わかめ

株式会社 山佐屋

代表取締役 岡 孝雄

学校給食関係の皆様には、平成四年から『三陸産わかめ』でお世話になっております、(株)山佐屋と申します。

当社は、先代が昭和四十四年から宮城県石巻市で「わかめ製造」を開始して以来、原料素材にこだわった、より良い『三陸わかめ』をお客様にお届けする事を目標に、努力して参りました。

平成二十一年に、本庄市内にあった本社工場が手狭となり、美里町に新たな工場を建設しました。

建設の折には、設計の段階から「学校給食衛生管理の基準」を基にご指導頂き、より安全・安心なわかめが製造できる工場を竣工する事が出来ました。

産地から遠く離れた埼玉県でと、お思いの方も多くいます。塩蔵わかめの製造の場合、産地で良い原料を買付け、消費地に近い所で小分け製造し、お客様のニーズに合った多品種の製品を、小ロットでお届けすることが出来ます。こうした強みを生かし、現在、『塩蔵わかめ』は月間二十万パック以上の製品を出荷しております。

美味しいわかめは、荒波の厳しい漁場で育ちます。この厳しい漁場で漁師さんたちによって、初夏から春

にかけて辛抱強く育てられ、三月・四月に収穫されるのが『三陸わかめ』です。

学校給食向け『わかめ』は、三陸の中でも最高級のわかめが収穫される岩手県普代村漁協産に限定し、製造して参りました。普代村漁協は宮古から更に北上した久慈の近くに位置し、『わかめの種』からこだわり、地場で育った天然わかめのメカブだけから種を取り、養殖しています。このため、天然わかめに近い立派な『わかめ』が毎年収穫されています。

今回の震災による津波は、収穫目前の全ての『わかめ』と養殖・港湾施設や殆どの船を奪い去りました。

当社も、産地に保管していた全ての原料在庫が流され、緊急の代替えとして、『韓国産わかめ』を今まで養った国産わかめの基準で厳しく選別し、納品させて頂いております。

今、産地は震災直後の、とても立ち直れないのではないかと、思う様な状況から船・施設を整え直し、わかめの種を取り、障害を一つ一つ乗り越えてきました。その結果、収穫量は平年の六割程度ですが、三月には新物わかめの収穫が出来る状況にまでたどり着きました。

この春、産地の漁師さんに明るい笑顔がもどる事を願い、三陸のきれいな海で育った美味しい『三陸わかめ』を全力で応援したいと思います。今後とも、よろしくお願いいたします。

味だより

「彩の国シチュー」

さいたま市立大砂土中学校

栄養技師 小泉 千春

さいたま市は南東部に位置する県庁所在地です。古くは中山道の宿場町として発達してきた歴史を持ち、現在は東北・上越など新幹線五路線をはじめ、JR各線や私鉄線が結節する東日本の交通の要衝となっています。平成十五年四月一日には全国で十三番目の政令指定都市へと移行しました。十の区からなり、人口は約百二十四万人です。平均年齢が四十二・二九歳と全国的にみても若い市です。近代化が進んだ場所も数多くありますが、郊外には、畑や田んぼが広がっています。

農作物では、全国第一位の生産量を誇る「くわい」や、「ブロッコリー」、「カリフラワー」の産地としても有名です。

今回紹介する「彩の国シチュー」はさいたま市内で、冬に出される



定番の献立で、埼玉県でとれる「ブロッコリー」、「カリフラワー」、「さつまいも」などが入ったシチューです。ブロッコリーやカリフラワーは食べ慣れない生徒も多く、サラダにすると残菜の量が多くなりますが、シチューにすると食べやすくなるようです。彩りも良く、食欲をそそります。

自分たちの住んでいる身近なところで、農作物がとれている感覚が薄い生徒が多いですが、これからも地場産物を積極的に取り入れて、食への理解を深めていきたいと思えます。

材料	分量(g)
ショルダーベーコン (短冊)	10g
鶏肉もも (小間)	20g
にんじん (いちょう)	20g
たまねぎ (くし型)	40g
さつまいも (いちょう)	40g
ブロッコリー (小房)	20g
しめじ (小房)	15g
カリフラワー (小房)	20g
シュレッドチーズ	5g
牛乳	45g
チンタン	15g
水	20g
植物油	1.5g
ルー	4g
薄力粉	1.5g
バター	1.5g
植物油	1.5g
コンソメ	1.5g
食塩	1g
白こしょう	0.03g

【献立例】

- ・紅茶フレンチトースト
- ・牛乳
- ・彩の国シチュー
- ・海藻サラダ

【作り方】

- ①油を熱し、ベーコン・鶏肉を炒める。
- ②玉ねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ③水を入れ、さつまいも、しめじを入れて煮る。
- ④調味料、チーズ、牛乳、ルーを入れてとろみをつける。
- ⑤最後にボイルしたブロッコリー、カリフラワーを入れる。

栄養士の四季

給食センターに勤める栄養士として

川口市立新郷学校給食センター

栄養技師 福田 静

学校栄養職員として採用され、二年目になりました。日々、子どもたちに安全でおいしい給食を食べてもらえるよう業務に励んでいます。

川口市内には、現在、自校小学校が二十六校、自校中学校が三校、給食センターが四つあります。献立は、旬や季節感(行事食)を大切にしていきます。今年度は、十一月十日の川口の日にちなみ、給食センターでは、埼玉B級ご当地グルメ王決定戦で優勝したこともあるキューポラ定食の中の「鉄骨いなり」を給食用にアレンジした「鉄骨ちらし」や、昔、川口に多くあった鋳物工場で働く人々にふるまわれていた「鋳物汁」を取り入れられました。このような献立を取り入れることで、少しでも子どもたちに「食」に対して、また、ふるさと「川口市」に対して関心を持ってもらえたらと考えています。

また、毎年小中学校別に年間学校給食献立計画を作成し、センターと

学校の間での意識の統一化を図っています。さらに、献立計画の中に「朝ごはん」、「冬の食生活」といった月別の食育テーマを設け、そのテーマに沿った「センターだより」を毎月各小中学校に発行することで、食に関する意識の高揚に努めています。

普段はセンター勤務ということですが、どうしても子どもたちと接する時間が制限されてしまいがちですが、その限られた時間の中で何ができるのが私の今後の課題です。

私自身、学校栄養職員として日が浅く、まだまだ未熟な面もたくさんあります。しかし、子どもたちに「給食おいしかったよ」と言われるとても嬉しく、やりがいを感じます。常に学ぶ姿勢を忘れずに、今の自分にできることを積極的に行うことで、今後も学校給食という生きた教材を通して子どもたちに「食」の大切さを伝えていきたいと思っています。



食品豆知識

「しゃくし菜」

全農埼玉県本部園芸部園芸販売課

青果ステーション 小島 勤



しゃくし菜は秩父の郷土野菜であり、標高が高い秩父地方では、白菜のかわりに栽培されており、標高の高いところでは九月上旬頃、低いところでは九月中旬頃に種を播き、晩秋の霜にあて、しんなり味が乗ってから収穫して、漬け込んだりします。寒さが厳しい秩父地方に適した野菜で、秩父の家庭では昔から保存食として、家族が一冬中食べられるだけのしゃくし菜を大きな樽に漬けていました。

しゃくし菜は地域・作季限定の野菜です。

しゃくし菜の葉は「しゃもじ」に似ていることが「しゃくし菜」の由来になったとも言われております。学術的には「雪白体菜」と言われ、白菜にはないシャキシャキとした食感で、漬物にすると歯切れもよい野菜です。

秩父地方では、漬物の他にも油でさっと炒めて食べたり、まんじゅうやお焼きのあんにして食べています。

自然豊かな秩父地方で育ったしゃくし菜は晩秋の霜にあたる事により、より葉も肉厚になり、十月頃から出まします。是非、季節の伝統野菜をご賞味下さい。



食卓談話

甘みのある冬ねぎで作る「ねぎぬた」



ふるさとの味伝承士
飯塚 安江
(深谷市)

深谷市周辺は深谷ねぎをはじめ農業が盛んな地域であり、「ねぎぬた」は季節になると各家庭で作られてきました。農作業で忙しくゆつくり時間がとれない時は日持ちがする常備食として重宝され、また多くの人が集まる行事では必ず作られる、地域の食文化には無くてはならないものでした。

特に寒い時期のねぎで作る「ねぎぬた」は甘みがあり、自然素材の味わいがにじみ出ています。湯気の立ったお鍋でその地域の食材を食べる、それは電子レンジのような便利

材料(4人分)

- ねぎ 四〇〇g
- ごま 大さじ四と二分の一
- みそ 大さじ三
- 酢 大さじ三
- 砂糖 大さじ二
- からし 少々



さはありませんが、とても豊かな食事だと思えます。孫の給食のメニューに地元の伝統料理が並ぶと聞くと、とても嬉しく、これからまた少しずつでも地域の食文化を語り継いでいけたらと思います。

「作り方」

- ①長ねぎは葉の部分は使わず、三センチの長さに切る。
- ②蒸し器に入れ、八十分蒸し、軟らかくなったらザルにあげてよく冷ます。
- ③ごまを香ばしくなるまで炒つてすり鉢でよくする。
- ④③の中に分量の砂糖、酢、味噌を入れよく混ぜる。からしは味をみながら調節する。
- ⑤②の長ねぎを和えてできあがり。

※蒸した長ねぎは絞るとうまみがなくなる。

Q & A

Q 学校給食用パン・めん中使用している埼玉県産小麦について教えてください。

A 本会では、県産食材を学校給食で使用することは教育上有意義であり、地域農業の振興に役立つことなどから、平成十年十二月から学校給食用精米を県産米に切替え、平成十一年四月からは県産麦一〇〇%のパン(さきたまロール)を導入して参りました。

本県には、利根川や荒川などの大きな川が流れ、冬は雨が少なく収穫期も梅雨入り前になるなど、麦の生育に恵まれた自然環境となっております。

この麦栽培に適した気候風土を生かし、古くから米の裏作として県北部を中心に盛んに作付けされ、全国でも有数の収穫量を誇っております。(平成二十二年産の収穫量は全国第五位)

パンやめんに使用している小麦の品種は、農林六十一号です。この小麦は昭和二十二年(一九四七年)から作付けが始まり、日本めん用小麦として全国的に栽培され、生産量が多く、汎用性が高いため、実需者から一定の支持を得てきました。

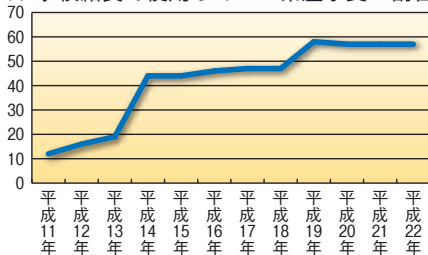
しかし、この品種は草丈が長く倒れ易いことから、近年の温暖化(暖冬や集中豪雨等)により、年次により収量や品質が低下するなど、不安定要素が問題となつてきております。

このような状況の中、生産農家、実需者からは栽培適性及び加工適性に優れた新品種が要望されており、本県では茨城県や栃木県、群馬県と連携して、農林六十一号に替わる共通銘柄としての新品種(さとのそら)を栽培する取組みが始まっております。

本会でも、平成二十六年産からの本格的な品種切替えに向け、パン・めんの加工方法の試験・検討を重ね、より品質の高い食材の提供に努めて参りたいと考えております。



学校給食で使用している県産小麦の割合



食 材 紹 介

桃の節句の行事食として例年ご好評をいただいております「ひなあられ」と「桜餅」、「ひし餅」に加え「三色団子」、「祝大福」をご用意しました。



ひなあられ 15g 42円

ひなあられは化学調味料不使用です。ひなあられつどいは添加物・表示対象アレルギーフリーです。



ひなあられつどい
8g 30円



ひなあられ
10g 32円

越後製菓株式会社

(主原料) 国内産もち米及び米、醤油、砂糖、マヨネーズ
マヨネーズ、えび、青のりなどをミックスしたあられです。

※上記商品のご注文締切日は、2月10日(金)を予定しております。

- ひし餅** 35g 77円 練り餅ではなく、つき餅です。もち粉・よもぎは国産を使用しています。
- 桜餅** 45g 65円 道明寺タイプの桜餅です。もち米・小豆・桜葉は国産を使用しています。
- 祝大福** 40g 85円 1個 20gの紅白の大福です。もち粉・小豆は国産を使用しています。
- 三色団子** 30g 56円 もち粉・よもぎは国産を使用しています。



カセイ食品株式会社

自然解凍で
お召し上がりください

3 学期 キャンペーン の お 知 ら せ

MCC食品



白身の魚香草フライ (バジル)

35g 48円(2学期価格 54円)
50g 59円(2学期価格 67円)

(アレルギー物資 小麦・乳・大豆)
兵庫県産バジルを使用したペーストとチーズで仕上げた白身の魚(ホキ)の香草フライです。



エビフライは国内の工場で作成しています。手作りだからこそ、衣を限界まで薄く仕上げました。

MCC食品 彩り野菜のミートボール

1kg 720円(2学期価格 830円)

鶏肉を主体にイトヨリすり身を混ぜ、とうもろこし・枝豆・人参を加え食感と彩り良く仕上げました。

☆「卵」・「乳」を使っていません。

(アレルギー物資 鶏肉・大豆・豚肉・小麦)



ヒアット 21/25(約23g) 82円(2学期価格 85円)
エビフライ 16/20(約30g) 92円(2学期価格 98円)
13/15(約38g) 120円(2学期価格 128円)

☆「卵」・「乳」を使っていません。
(アレルギー物資 小麦・えび・大豆)

調理法	材料 1人当たり	分量(g)
<p>①油を熱して、刻みしゃくし菜を入れ炒める。</p> <p>②湯通ししたちりめんじゃこを加え、さらに炒める。</p> <p>③彩花しょうゆ、とうがらし、炒ったごまを加え、炒める。</p> <p>④炒り卵を加え、炊き上がったごはんと混ぜ合わせる。</p>	<p>精白米……………70g</p> <p>水……………84g</p> <p>米ぬか油……………0.5g</p> <p>埼玉県産刻みしゃくし菜漬……………10g</p> <p>ちりめんじゃこ……………3g</p> <p>彩花しょうゆ……………0.3g</p> <p>とうがらし……………0.01g</p> <p>白ごま……………1g</p> <p>(鶏卵……………15g</p> <p>米ぬか油……………1g</p>	

しゃくし菜ごはん

川口市立元郷南小学校
栄養教諭 齋藤 沙樹

アイディアメニュー
埼玉県産『刻みしゃくし菜漬』
を使って

願 意 いた します。

育 推 進」へ の 支 援 を 行 っ て 参 り た い と 存 じ ま す の で、ど う ぞ よ ろ し く お

全 ・ 安 心、安 定 供 給」に 努 め る と と も に、引 き 続 き、「学 校 に お け る 食

本 会 と し ま し て、今 後 と も「食 の 安

き「息 の 長 い 支 援」が 求 め ら れ ま す。

舞 い 申 し 上 げ ま す と と も に、引 き 続

被 災 さ れ た 方 々 に は、謹 ん で お 見

間 を 要 す る と 言 わ れ て お り ま す。

な ど に よ り、復 旧、復 興 に は、長 期

た。ま た、そ の 後 の 原 発 事 故 の 影 響

命 と 財 産 が 一 瞬 の う ち に 奪 わ れ ま し

日 本 大 震 災」に よ り、多 く の 尊 い 人

昨 年 は、三 月 十 一 日 に 発 生 し た「東

編 集 後 記

川口市では、だご汁や銚子汁などの郷土料理を実施していますが、今回は、秩父地域の特産物であるしゃくし菜を使った「しゃくし菜ごはん」を紹介いたします。しゃくし菜は、見た目は茎が白く、丸みを帯びた葉の形で、チンゲンサイを大きくしたような野菜です。正式名称は「雪白体菜」で、埼玉県では、葉と茎の形がごはんをよそう杓子に似ているのでしゃくし菜と呼ばれています。

しゃくし菜ごはんは、炊きあがったごはんを具を混ぜ込んで作っています。しゃくし菜のシャキシャキとした歯ごたえや白いごはんとの彩りもよく、児童にも好評です。